

## Gesundes Altwerden in der Großstadt

### Ergebnisse des partizipativen Forschungsprojektes



**Fragestellung:** Welche Themen zum Altwerden in der Großstadt sollten zukünftig erforscht werden?



**Zielgruppe:** Zufallsstichprobe von 1000 Bürgerinnen und Bürgern (65 Jahre und älter)



**1. Stufe:** Anschreiben



**2. Stufe:** Diskussion und Workshop

## „Gesundes Altwerden in der Großstadt“

Sehr geehrte Damen und Herren,

Weltweit leben Menschen zunehmend in (Groß-)Städten und werden älter. Dabei steigt die Anzahl älterer Menschen, die in Großstädten leben, sowohl global betrachtet als auch in Deutschland. Für die Wissenschaft wird es zunehmend wichtig, sich der Thematik des gesunden Altwerdens in der Großstadt zu widmen. Doch welchen Fragestellungen sollen wir uns als Wissenschaftler:innen dabei zuerst zuwenden? Um auszuwählen, welche Themen und Fragestellungen relevant sind, haben wir in diesem, durch den QUEST-PSE Grant des BIH geförderten Projektes, in Berlin wohnende ältere Mitbürger:innen befragt. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen - den Bürger:innen, Engagierten und Wissenschaftler:innen – die wichtigsten Themen und Fragestellungen vor, die sich durch diese Beteiligung ergaben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre. Ich freue mich auf einen weiteren regen Austausch zum gesunden Altwerden in der Großstadt und interessante Forschungsprojekte!



Prof. Dr. med. Wolfram Herrmann



## **Welches Projekt hat das Institut für Allgemeinmedizin gemacht?**

Ziel des Projektes war es, ein Forschungsprogramm zum gesunden Altwerden in der Großstadt aus der Perspektive und mit aktiver Beteiligung der älteren Bürger:innen zu entwickeln. In zwei Stufen wurden ältere Bürger:innen und vor Ort tätige Akteur:innen wie Pflege- und Sozialarbeiter:innen sowie Mitarbeitende der Bezirksämter einbezogen.

Fünf Bezirke wurden in die Umfrage miteinbezogen, aus denen jeweils ein Planungsraum ausgewählt wurde. Planungsräume stellen die kleinste Einheit der so genannten „Lebensweltlich orientierten Räume“ (LOR) dar und sind ein wichtiges Instrument der Städteplanung und Projektentwicklung.

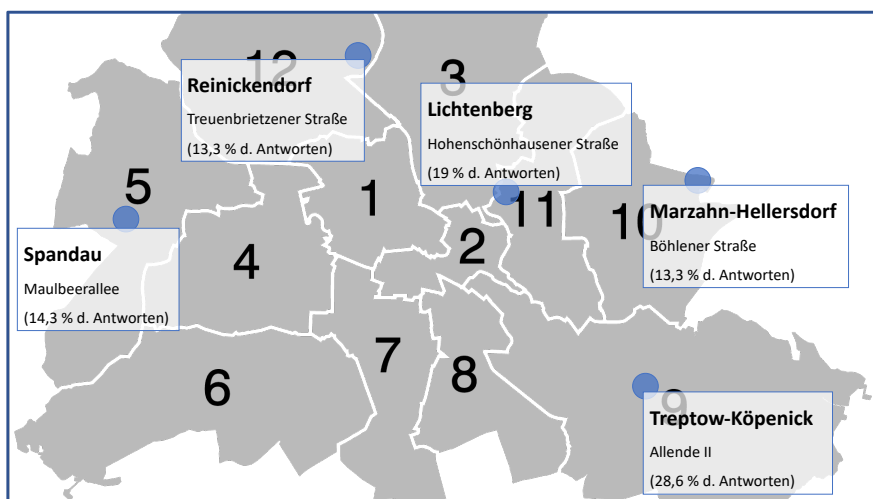
Mittels einer Zufallsstichprobe aus dem Landesamt für Bürger- und Ordnungsangelegenheiten (LABO) wurden aus fünf verschiedenen Planungsräumen jeweils 200 Bürger:innen, die 65 Jahre oder älter sind, ausgewählt.

Die Bürger:innen wurden per Post angeschrieben und gebeten, uns mitzuteilen, welche Themen zum gesunden Altwerden in der Stadt in Zukunft erforscht werden sollten. Damit möglichst unvoreingenommen geantwortet wird, haben wir uns dafür entschieden, die Frage offen zu formulieren und keine Themenvorgaben zu machen.

Die Mitteilung konnte anonym auf dem Postweg per frankiertem Rückumschlag, per Telefon oder über eine speziell eingerichtete Website erfolgen. Dieser Schritt erfolgte im Oktober 2021. In einem zweiten Schritt sollten im November 2021 die genannten Themen in den teilnehmenden Bezirken vorgestellt und diskutiert werden. Pandemiebedingt konnten leider nicht alle dieser Workshops als Veranstaltungen vor Ort abgehalten werden. Als Alternative wurden Telefoninterviews mit interessierten Bürger:innen geführt, und es fanden vier Online-Meetings mit Vertreter:innen aus den Bezirken statt. Auf der Titelseite der Broschüre ist eine Übersicht über den Projektaufbau dargestellt.

## Ergebnisse

Es wurden insgesamt 1000 Personen angeschrieben. 105 Personen (10,5 %) haben uns auf die Frage, welche Themen in Zukunft erforscht werden sollen, geantwortet. Der Großteil der Antworten (79 %) erreichte uns per Post. Abbildung 1 gibt Ihnen eine Übersicht über die Planungsräume und die prozentuale Verteilung der abgegebenen Antworten. Nicht alle Antworten konnten einem Planungsraum zugeordnet werden.



*Abbildung 1: Teilnehmende Planungsräume  
und prozentuale Verteilung der abgegebenen Antworten*

Alle Antworten, die wir schriftlich, digital oder telefonisch erhalten haben, wurden von uns gelesen. Aus den Antworten wurden verschiedene Kategorien abgeleitet. Es kam häufig vor, dass eine Antwort viele verschiedene Themen ansprach und damit in verschiedene Kategorien eingeordnet werden konnte. Insgesamt ließen sich sieben große Themenblöcke herausarbeiten, die wiederum zahlreiche Unterkategorien aufwiesen. Die folgende Abbildung 2 gibt Ihnen dazu eine Übersicht.

## Forschungsthemen zum „Gesunden Alternwerden in der Großstadt“

Prof. Dr. med. Wolfram Herrmann, Dr. med. Philip Oeser, Nora Bruckmann

Institut für Allgemeinmedizin

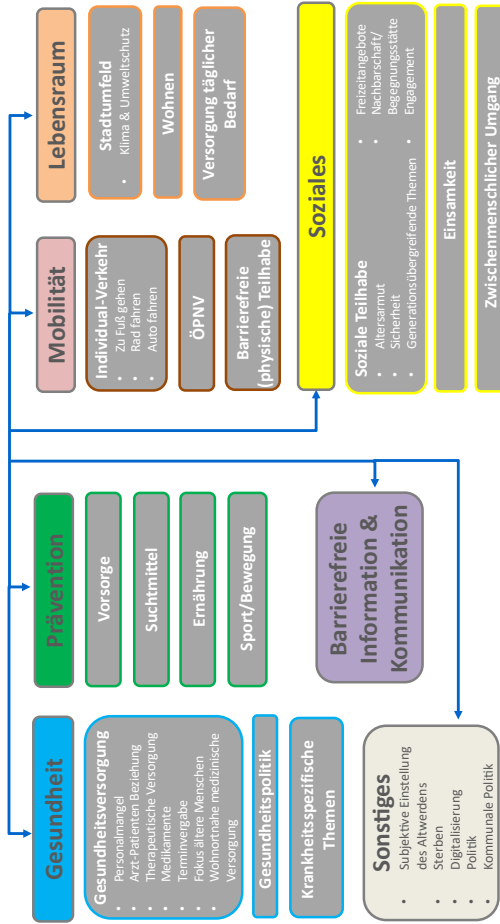


Abbildung 2: Themenübersicht

In der folgenden Abbildung (3) ist dargestellt, welche Themenblöcke wie häufig genannt worden sind.

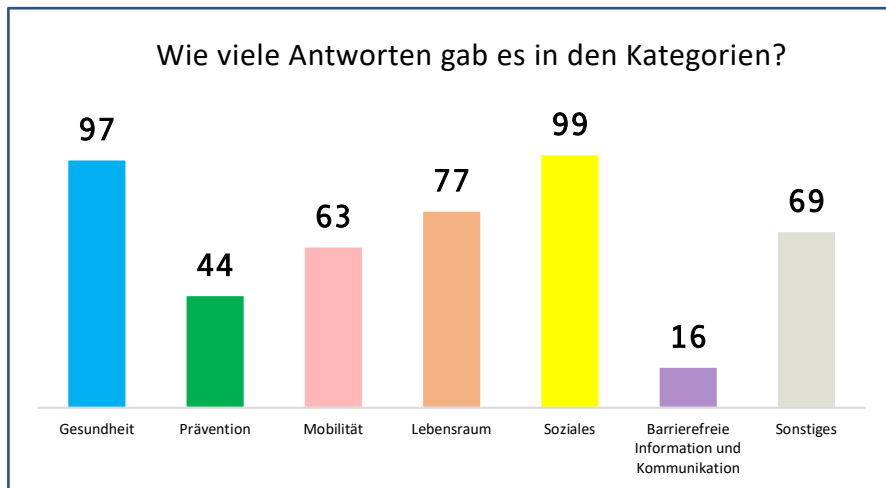


Abbildung 3: Häufigkeiten in den Kategorien

### Vorstellung der einzelnen Themenblöcke mit Beispielen:

#### Themenblock „Gesundheit“

Viele der angeschriebenen Bürger:innen äußerten sich konkret zu Gesundheitsversorgung: wohnortnahe medizinische und therapeutische Versorgung, das Verhältnis zwischen Ärzt:innen und Patient:innen, und ein stärkerer Fokus in der Gesundheitsversorgung auf den alten Menschen im Hinblick auf spezifische Krankheiten und eine (Über-)Versorgung mit Medikamenten.

„Es gibt aber zu wenig Möglichkeiten sich in einer Physiotherapie wieder altersgerecht körperlich aufzubauen. Dazu müsste sich mal jemand Gedanken machen. Wieviel und welche Physiotherapien werden eigentlich pro Einwohner/Lebensalter benötigt.“

„Sind Senioren in der Stadt häufiger krank als ihre gleichaltrigen auf dem Lande? Spielt vielleicht dabei eine besondere Rolle, dass auf dem Lande weniger Arztpraxen sind und die Senioren vom Dorf dadurch weniger Ärzte besuchen (können)?“

„Die Medikamentengabe sollte, ob alt oder jung, besser angepasst werden. Mehr Medikamente aus der Natur erforschen.“

*Abbildung 4: Beispielantworten zum Themenblock "Gesundheitsversorgung"*

## **Themenblock „Prävention“**

Zahlreiche Teilnehmende wünschen sich, dass mehr Präventionsthemen erforscht werden – zum Beispiel in Bereichen altersgerechter Mobilität und sportlicher Aktivität, Ernährung, und Früherkennungsprogrammen. Vereinzelt wurden Suchtmittel und Suchtmittelkonsum angesprochen.

„Möglichkeiten, Bewegungsmangel zu vermeiden - Was kann ein alter Mensch in seiner Wohnung alles tun, um beweglicher zu bleiben?“

„Was sollte man in welchem Alter tun, um Altersschäden vorzubeugen.“

„Entwicklung eines Vorsorgeprogrammes zur frühzeitigen Alzheimer- und Demenzerkrankungserkennung. Diese möglichst in die allgemeinen Vorsorgeuntersuchungen etablieren (wie Darm-, Brustkrebs usw.) für Menschen ab einem bestimmten Alter.“

*Abbildung 5: Beispielantworten zum Themenblock "Prävention"*

## **Themenblock „Verkehr“**

Die Befragten führten verschiedene Gedanken zum Individual-Verkehr mit Auto, Fahrrad oder zu Fuß an. Die Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) schien manchen mit Schwierigkeiten verbunden.

„Traut sich teilweise nicht raus mit Fahrrad, wegen dem Verkehr.“

„Es sollte eine Lösung erforscht werden, die die Verkehrssicherheit erhöht, indem man den Alten eine Chancengleichheit im Straßenverkehr einräumt.“

„Ich würde gerne wieder die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen (Bus, Bahn). Jedoch gibt es so gut wie keine Rücksichtnahme auf ältere Menschen mit Rollator (zu schnelles Anfahren nach dem Einstieg).“

*Abbildung 6: Beispielantworten zum Themenblock "Verkehr"*

## **Themenblock „Lebensraum“**

An das Alter angepasste Wohnraum und eine entsprechende urbane Umgebung mit Sitzmöglichkeiten, öffentlichen Toiletten, Grünflächen waren für viele der Befragten wichtige Themen, die es zu erforschen gilt.

„Mich würde interessieren, welchen Einfluss die Versiegelung von immer Stadtgrün (Grünanlagen, Schrebergärten usw.) auf die Lebensqualität und Gesundheit der älteren Stadtbevölkerung hat.“

„Ausreichend bewirtschaftete Toiletten und Hinweisschilder. Grünanlagen und altersgerechte Sitzmöglichkeiten (hoch genug und Armlehnen als Aufstehhilfe).“

*Abbildung 7: Beispielantworten zum Themenblock "Lebensraum"*



## Themenblock „Soziales“

Soziale Teilhabe und ein respektvoller zwischenmenschlicher Umgang waren vielen Teilnehmenden wichtig. Auch Einsamkeit als Forschungsziel wurde in vielen Antworten genannt. Einsamkeit im Alter ist ein Gebiet, welches bereits seit längerem untersucht wird – die häufige Nennung in unserem Projekt zeigt, dass es weiterhin einen hohen Bedarf gibt, sich diesem Thema zu widmen. Begegnungsstätten und Freizeitaktivitäten gezielt für Senior:innen werden als Angebote wahrgenommen und für wichtig befunden. Bei manchen Teilnehmenden bestand der Wunsch, sich auch im höheren Alter beruflich oder generationsübergreifend zu engagieren und Kontakte zu knüpfen.

„Möglichkeiten gegen Einsamkeit in der Großstadt.“

„Suche nach Möglichkeiten, dass sich erfolgreiche ältere Menschen mit ihren Erfahrungen einbringen können.“

„Alte Leute sollten integriert werden bei jungen Leuten, damit sie nicht so einsam sind.“

„Die Haltung vor dem Alter, so wie wir sie kennen, ging in den letzten Jahren verloren. Das muss doch Ursache haben!“

„Schaffung neuer Gemeinschaftsräumen mit entsprechenden Bildungs-, Kultur-, und Sportangeboten.“

*Abbildung 8: Beispielantworten zum Themenblock "Soziales"*

## Themenblock „Barrierefreie Information und Kommunikation“

Obwohl es in den teilnehmenden Planungsräumen viele Projekte gibt, die für Senior:innen angeboten werden, scheinen die Informationen dazu nicht alle zu erreichen. Auch digitale Angebote sind für viele nicht einfach abzurufen.

„Beschreibung auf der Flasche ist sagenhaft klein, dass sie es nicht lesen konnte. (...) Selbst in der deutschen Medizin-Produktion stehen soviel lateinische Wörter und Wortverbindungen, die ein über "Sechziger" ohne medizinisches Wörterbuch nicht verstehen kann.“

„Wie kann man älteren Menschen ohne dass sie gleich einen Volkshochschulkurs etc. besuchen müssen, die digitale Welt näherbringen.“

„Verständliche Erklärung, wenn Schienenersatzverkehr angekündigt wird.“

„Existierende Organisationen (Wohnungsbau-Gesellschaften, kirchliche Organisationen, ..) müssen neu vom Senat beauftragt werden zu überdenken, wie man älteren vereinsamten Menschen das Gefühl geben kann, dass sie sehr wohl noch zu unserem Kiez gehören und wir sie nicht vergessen.“

*Abbildung 9: Beispielantworten zum Themenblock "Barrierefreie Information und Kommunikation"*

## Themenblock „Sonstiges“

In diesem Themenblock wurden Antworten gesammelt, die sich nicht in andere Kategorien einordnen ließen: Themen zur politischen Lage, allgemeine Positionen zum Altwerden. Vereinzelt wurden Gedanken zu Tod und würdevollem Lebensende geäußert.

„Wie viel Glücksmomente braucht ein alter Mensch um gesund zu bleiben?“

„Warum werden Menschen die in Rente gehen unsichtbar?“

*Abbildung 10: Beispielantworten zum Themenblock "Sonstiges"*

## **Was passiert jetzt mit diesen Ergebnissen?**

Diese Ergebnisse dienen als erster Schritt für neue Forschungsprojekte, welche sich an den Bedürfnissen älterer Mitbürger:innen orientieren. Daher freuen wir uns, wenn diese Broschüre weite Verbreitung findet. Wir ermutigen alle Kolleg:innen, die vorgeschlagenen Themen in Ihrer Forschungsarbeit aufzugreifen.

Gesundes Altwerden in der Stadt wird zukünftig stärker wissenschaftlich erforscht werden müssen und wir hoffen mit diesem Projekt eine Grundlage dafür geschaffen zu haben.

# Charité – Universitätsmedizin Berlin

Institut für Allgemeinmedizin

Campusadresse: Virchowweg 24 | Charité Campus Mitte

Postanschrift: Charitéplatz 1 | 10117 Berlin

**Autor:innen:**

**Dr. med. Philip Oeser**

**Nora Bruckmann, B. Sc. Ergotherapie**

**Prof. Dr. med. Wolfram Herrmann**

